DOCUMENT RESUME

ED 364 517 SP 034 850

TITLE	Medicines and You: A Guide for Older Adults = Las medicinas y usted: Guia para las personas mayores.
INSTITUTION	National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations.
PUB DATE	92
NOTE	55p.; Funding provided by the Council on Family Health.
AVAILABLE FROM	COSSMHO Publications, 1501 Sixteenth Street, N.W., Washington, DC 20036.
PUB TYPE	Guides - General (050) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC03 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Consumer Education; *Drug Use; *Geriatrics; *Health Promotion; Interaction; Older Adults; *Patient Education; Pharmacists; *Physician Patient Relationship
IDENTIFIERS	*Medications

ABSTRACT

Most people over 65 take many prescription and nonprescription medicines. Because the body is changing and more medicines are taken, many older adults experience harmful reactions to the medicines they take. This booklet, written in both English and Spanish (on facing pages), was developed to help older adults learn more about medicines, recognize problems associated with taking medicines, and learn to work with health professionals to ensure that medicines are working properly. Several topics are covered under the following headings: (1) "Medicines and Their Effects" (discusses medicines and their interactions, medicine-medicine interaction, medicine-food interaction, medicine-alcohol interaction, and side effects); (2) "When You See Your Health Professional" (describes what doctors, pharmacists, and nurses must know about a patient, such as medical history, eating habits, or any problems associated with swallowing tablets, following medicine schedules, or telling medicines apart); (3) "Ask Your Health Professional" (suggests appropriate questions to ask pertaining to when and how to take medicines); (4) "Tips for the Consumer" (discusses prescription and over-the-counter medicines, how to save money, and how pharmacists can help); and (5) "Take Me with You" provides a detachable summary list of helpful tips and a blank chart for keeping track of medicines. (LL)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 364 517

Medicines and You
A Guide for Older Adults

Las medicinas y usted
Guía para las personas mayores

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

J. Delgado

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

COSSMHO—The National Coalition of
Hispanic Health and Human Services Organizations *(Coalición Nacional de Organizaciones Hispanas de la Salud y Servicios Humanos)*

Council on Family Health—A public service by the manufacturers of medicines *(Consejo de Salud Familiar—Un servicio público de los fabricantes de medicinas)*

SB348850

PRINTED ON RECYCLED PAPER

BEST COPY AVAILABLE

Medicines and You
A Guide for Older Adults

Las medicinas y usted
Guía para las personas mayores

COSSMHO—The National Coalition of
Hispanic Health and Human Services Organizations *(Coalición Nacional de Organizaciones Hispanas de la Salud y Servicios Humanos)*

Council on Family Health—A public service by the manufacturers of medicines *(Consejo de Salud Familiar—Un servicio público de los fabricantes de medicinas)*

Copyright © 1992
by the National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations (COSSMHO)
Washington, D.C.

Printed in the United States of America

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form, including photo, recording, or by any information retrieval system, without the specific permission of the copyright holder.
Produced by the National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations (COSSMHO), Washington, D.C., with funding from the Council on Family Health—a public service by the manufacturers of medicines. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the policy or position of the funding source or the COSSMHO Board of Directors and membership.

For further information or to order copies of this booklet, contact: COSSMHO Publications; 1501 Sixteenth Street, NW; Washington, D.C. 20036; (202) 387-5000.

Table of Contents
Contenido

Table of Contents

You and Your Medicines 2

Medicines and Their Effects 4

When You See Your Health Professional 12

- Tell Your Health Professional 12
- Ask Your Health Professional 18
- Put Everything in Writing 22

Tips for the Consumer 26

- Your Prescription Medicines 26
- Your Over-the-Counter Medicines 32
- How to Save Money on Your Medicines 36

How Your Pharmacist Can Help 38

Take Me With You 41

- Helpful Tips 41
- Medicine Chart 45

Contenido

Usted y sus medicinas 3

Las medicinas y sus efectos 5

Cuando vea a su profesional de la salud 13

Menciónelo a su profesional de la salud 13

Pregúnteselo a su profesional de la salud 19

Tenga todo anotado 23

Consejos para el consumidor 27

Sus medicinas recetadas 27

Sus medicinas no recetadas 33

Cómo ahorrar dinero en sus medicinas 37

Cómo puede ayudarlo su farmacéutico 39

Lléveme con usted 43

Consejitos útiles 43

Tabla de medicinas 45

You and Your Medicines

If you are over 65 and you are taking more medicines now than ever before, you are not alone. Most people over 65 take many prescription and nonprescription medicines.

Unfortunately, many older adults experience harmful reactions to the medicines they take. This happens not only because more medicines are taken, but also because the body is changing. For these two reasons—more medicines and bodily changes—medicines may have effects that are not those desired, and that can sometimes be harmful.

This booklet has been developed by COSSMHO and the Council on Family Health to help you:

- learn what you should know about your medicines;
- recognize problems you may have with taking medicines;
- work with your **health professional** (your doctor or doctors, your pharmacist, your nurse, etc.) to ensure that your medicines are working for you.

Usted y sus medicinas

Si tiene más de 65 años y está tomando más medicinas ahora que nunca, usted no está solo. La mayoría de las personas de más de 65 años toman muchas medicinas recetadas y no recetadas.

A muchas personas mayores, lamentablemente, las medicinas que toman pueden hacerles daño. Esto ocurre no sólo porque toman más medicinas, sino también porque su cuerpo está cambiando. Por estas dos razones: porque se toman más medicinas y porque el cuerpo está cambiando, las medicinas pueden tener efectos que no son los esperados y hasta pueden hacer mal.

COSSMHO y el Consejo de Salud Familiar han preparado este folleto para usted. Léalo para informarse acerca de lo siguiente:

- lo que necesita saber acerca de sus medicinas;
- los problemas que puede tener al tomar una medicina;
- lo que puede hacer en colaboración con el **profesional de la salud** (el médico, o médicos, el farmacéutico, el enfermero y otros) que lo atiende, para estar seguro de que sus medicinas le están haciendo bien.

As we grow older our body changes, and the way our body works also changes. This affects the way the medicines we take are used.

For example, the digestive system changes, and this affects how medicines are absorbed, or how quickly they enter the bloodstream. This, in turn, affects the way medicines are distributed and used in the body.

You may notice that you weigh less. For this reason you may need to take a different amount of your medicine as that medicine may remain in your body for a different length of time.

The circulatory system—of which the heart is a part—also changes. This can affect how quickly medicines get to the liver and kidneys. The liver and kidneys may also work in a different way, which affects how the body uses the medicines and how medicines leave the body.

If you have noticed these changes and want to learn more about them, talk to your health professional.

Medicines and Their Interactions

Because of the changes in your body and in the way your body works, the medicines you take may sometimes have undesired and even harmful effects.

Sometimes, if you take your medicine and you eat, drink, or take another medicine at the same time—or a short time before or after—two or more of these things can combine in your body and have a harmful interaction.

Con la edad, el cuerpo cambia y también cambia la manera en que el cuerpo funciona. Esto afecta la manera en que el cuerpo utiliza las medicinas.

Por ejemplo, el sistema digestivo cambia, y las medicinas no se absorben de la misma manera, ni penetran en la sangre con la misma rapidez. Esto, a su vez, afecta la manera en que las medicinas se distribuyen y se usan en el cuerpo.

Usted puede notar también que pesa menos que antes. Si es así, puede necesitar más o menos cantidad de una medicina, ya que la medicina puede permanecer en su cuerpo por más o menos tiempo que antes.

El sistema circulatorio, del cual el corazón forma parte, también cambia. Esto puede afectar la rapidez con la que las medicinas llegan al hígado y a los riñones. Por otra parte, el funcionamiento del hígado y de los riñones puede ser diferente, y esto afecta la manera en que el cuerpo utiliza las medicinas y la manera en que ellas salen del cuerpo.

Si ha usted notado alguno de estos cambios y quiere aprender más acerca de ellos, hable con su profesional de la salud.

Las medicinas y sus interacciones

A causa de los cambios que ocurren en el cuerpo y de la manera en que el cuerpo funciona, las medicinas que usted toma pueden producirle efectos no deseados y hasta pueden hacerle daño.

Si usted toma una medicina y al mismo tiempo—o casi al mismo tiempo—come, bebe, o toma otra medicina, las interacciones que produce la combinación de dos o más de esas cosas pueden causarle daño.

It is important to understand how harmful interactions can occur, so you can avoid them. The most common interactions are:

- **Medicine-medicine**
- **Medicine-food**
- **Medicine-alcohol**

- **Medicine-Medicine Interaction**

Sometimes two or more medicines react with each other to give unwanted effects, or they cancel each other's effectiveness or increase the medicine's effects. Take only those medicines that your doctor has prescribed for you—even aspirin should not be taken without first consulting with your doctor. Also, some medicines have to be taken alone. They should not to be taken with other medicines.

Es importante saber cómo se producen estas interacciones, para así poder evitar aquéllas que causan daño. Las interacciones más comunes son:

- **De unas medicinas con otras**
- **De las medicinas y la comida**
- **De las medicinas y el alcohol**

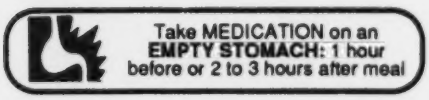
- **Interacción de unas medicinas con otras**

A veces, la combinación de dos o más medicinas puede producir efectos no deseados. En otros casos, una de las medicinas puede anular, disminuir o aumentar el efecto de otra. Tome sólo las medicinas que su médico le receta. Ni siquiera aspirina debe tomar sin consultar antes con su médico. Además, algunas medicinas deben tomarse solas: no pueden tomarse junto con otras medicinas.

- **Medicine-Food Interaction**

What you eat or drink can keep your medicines from working the way that they should. Some medicines and some foods should not be taken together.

In some cases, the presence of food in the digestive system can affect the rate at which a medicine is absorbed. Likewise, certain medicines may affect the way nutrients are absorbed or used in the body.



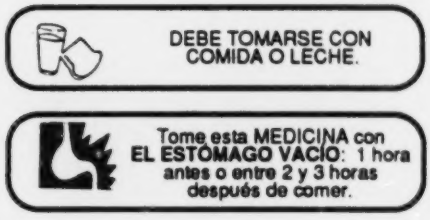
- **Medicine-Alcohol Interaction**

You probably already know that many prescription and nonprescription medicines have a negative effect when taken with alcohol. As your body's tolerance to alcohol decreases these effects may be even more harmful.

- **Interacción de las medicinas y la comida**

Lo que usted come o bebe puede disminuir la eficacia de una medicina. Algunas medicinas y algunas comidas o bebidas no deben tomarse juntas.

En algunos casos, la comida que está en las vías digestivas puede afectar la rapidez con la cual una medicina se absorbe. De una manera similar, algunas medicinas también pueden afectar la manera en que el cuerpo absorbe o utiliza los elementos nutritivos.



- **Interacción de las medicinas y el alcohol**

Probablemente usted ya sabe que muchas medicinas, sean recetadas o no, hacen mal cuando se toma alcohol. Su cuerpo tolera el alcohol menos que antes y, por eso, la interacción de sus medicinas con el alcohol puede hacerle mucho más daño ahora.

Side Effects

Side effects are feelings or conditions which are not expected and which you may experience when taking a medicine. Many medicines, both prescription and nonprescription, have side effects. Most side effects are not serious and may disappear on their own; others can be more bothersome and even harmful.

You may be having side effects without knowing it. Side effects are certainly not desirable, but your doctor must **know** that you are having them, to be able to understand how your body is responding to a medicine. If you are feeling different, **don't** simply attribute a new feeling, whether it be a change in mood or a physical symptom, to "old age"—it can be the side effect of your medicine. Ask your doctor or pharmacist if it could be related to your medicine or to something else, such as a change in diet, sleep, exercise or routine. If you experience a side effect your doctor had not told you about, call him or her immediately.

Efectos secundarios

Se llaman efectos secundarios las reacciones no anticipadas o no deseadas que usted puede sentir cuando toma una medicina. Muchas medicinas, sean recetadas o no, tienen efectos secundarios. La mayoría de estos efectos no son serios y pueden desaparecer solos, pero otros pueden ser más molestos y hasta llegar a causar daño.

Usted puede estar teniendo efectos secundarios y no saberlo. Los efectos secundarios no son deseables, pero su médico debe **conocerlos** para entender cómo su cuerpo está reaccionando a una medicina. Si se está sintiendo diferente desde el punto de vista físico o emotivo, **NO** piense que es simplemente a causa de "la vejez", ya que puede estar sintiendo el efecto secundario de una medicina. Pregúntele a su médico o farmacéutico si lo que siente puede estar relacionado con sus medicinas o con otras cosas, como por ejemplo un cambio en la dieta, en el sueño, en el ejercicio físico o en la rutina diaria. Si siente un efecto secundario que el doctor no le había mencionado, avísele inmediatamente.

Photo/Fotografía

Call the doctor, nurse or pharmacist if you have an unexpected side effect.

Llame al médico, enfermero o farmacéutico si siente un efecto secundario inesperado.

Tell Your Health Professional

Your doctors, pharmacists, nurses and other health professional need to know about the medicines you are taking, and about any problems you may be having with them. Tell **every** health professional you see:

1. **the medicines you take;**
2. **your medical history;**
3. **your eating habits;**
4. **if you have trouble telling your medicines apart;**
5. **if you have trouble swallowing tablets; and**
6. **if you have trouble following your medicine schedule.**

1. The Medicines You Take

All the medicines you take are important. Tell your health professional about **all** the medicines you take—including those you bought without a prescription (over-the-counter), those prescribed by other doctors, and home remedies. Don't forget to include eye drops, vitamins or topical medicines (creams or ointments). If you have borrowed medicines from a friend or family member, tell the doctor about those as well.

If you have been taking a medicine for a long time, ask your doctor to evaluate how well it is working, whether you still need to take it, and if so, whether there is anything you can do (like reducing fats in your diet or increasing your exercise) to cut back or eventually stop needing the medicine. **DO NOT** stop taking the medicine on your own.

Menciónelo a su profesional de la salud

Sus médicos, farmacéuticos, enfermeros y otros profesionales de la salud necesitan saber qué medicinas toma y qué problemas le pueden estar causando. Debe mencionar lo siguiente a **todos** los profesionales de la salud que consulte:

1. **las medicinas que toma**
2. **su historia médica**
3. **sus hábitos de alimentación**
4. **si tiene dificultad para reconocer sus medicinas**
5. **si tiene dificultad para tragar pastillas o tabletas**
6. **si tiene dificultad para seguir el horario de sus medicinas**

1. Las medicinas que usted toma

Todas las medicinas que toma son importantes. Mencione a su médico **todas** las medicinas que toma, incluyendo las que compró sin receta, las que le hayan recetado otros médicos, y también las medicinas caseras. No olvide de mencionar productos como gotas para los ojos, vitaminas, y cremas o pomadas. Si está tomando las medicinas de una amistad o pariente, dígaselo al doctor.

Si ha estado tomando una medicina por mucho tiempo, conviene que le pregunte al doctor si necesita seguir tomándola, o si usted podría hacer algo para tomar menos cantidad o para dejar de tomarla (por ejemplo, seguir una dieta con menos grasas o hacer más ejercicio). **NO** deje de tomar ninguna medicina si su médico no se lo ha indicado.

Photo/Fotografía

Tell your health professionals about **ALL** the medicines you take—including your nonprescription medicines.

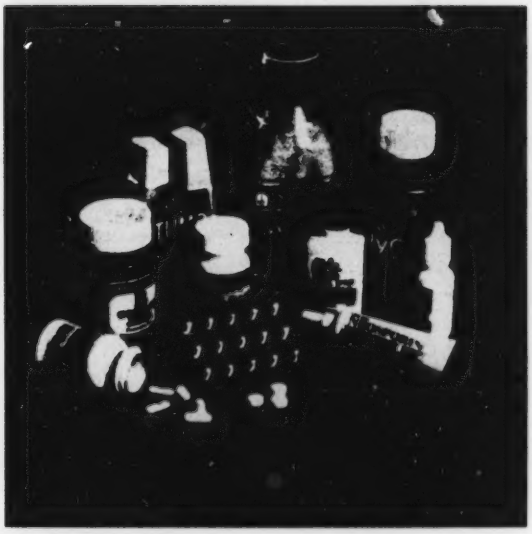
*Mencione a su médico **TODAS** las medicinas que toma, incluyendo las medicinas no recetadas.*

2. Medical History

Tell your health professional about your medical history. The doctor will want to know if you have any food, medicine or other types of allergies. He or she will want to know about other conditions (any illness, surgery or accident) you have or had, and how you are being treated—or were treated—for them and by whom.

3. Eating Habits

Mention your eating habits. If you follow, or have recently changed to, a special diet (an extremely low-fat diet, for instance, or a high-calcium diet), discuss this with your doctor. It is also important to tell your doctor about your daily coffee, tea and alcohol consumption and whether you smoke. These things may make a difference in your medicine's effectiveness.



2. Historia médica

Cuéntele su historia médica a su doctor. El médico necesita saber si usted es alérgico a alguna comida o medicina, o si tiene algún otro tipo de alergia. El o ella también necesita conocer cualquier otro problema médico (enfermedades, cirugías, accidentes) que usted tenga o haya tenido y qué tratamiento le ha dado otro médico.

3. Hábitos de alimentación

Mencione lo que usted acostumbra comer. Su médico debe saber si sigue una dieta especial, o si hace poco tiempo que ha comenzado una dieta (por ejemplo, una dieta con muy pocas grasas, o una dieta con mucho calcio). El o ella necesita saber además si usted toma café, té o alcohol, cuánto toma diariamente, y también si usted fuma. Todas estas cosas pueden disminuir la eficacia de su medicina.

4. Recognizing Your Medicines

Many people have difficulty recognizing the different medicines they take. If you have trouble telling your medicines apart, let the doctor know. He or she can help you find better ways to organize your medicines.

5. Swallowing Tablets

If you have trouble swallowing tablets, ask your doctor, nurse or pharmacist for suggestions. Perhaps he or she can prescribe a liquid medicine, or maybe you can crush your tablets. **NEVER break or crush tablets without the knowledge and consent of your health professional.**

6. Simplifying Your Medicine Schedule

If it is difficult for you to follow your medicine schedule and you would like to simplify it, discuss it with your doctor. He or she may have a different medicine or a suggestion that better fits your lifestyle. For example, if taking medicine four times a day is a problem for you, perhaps the doctor can prescribe a medicine that you only need to take once or twice a day.

4. Cómo reconocer sus medicinas

Muchas personas tienen dificultad para reconocer las diferentes medicinas que toman. Si tiene dificultad para distinguir entre una medicina y otra, dígaselo al médico: él o ella lo puede ayudar a organizar sus medicinas.

5. Cómo tomar sus pastillas o tabletas

Si tiene dificultad para tragar pastillas o tabletas, dígaselo a su médico, enfermero o farmacéutico. El o ella le puede recetar una medicina líquida, o tal vez le aconseje moler las pastillas o tabletas. **NUNCA rompa ni muela sus pastillas si un profesional de la salud no se lo ha indicado.**

6. Cómo simplificar el horario para tomar sus medicinas

Si para usted es difícil tomar sus medicinas en el horario indicado, dígaselo a su médico. El o ella le puede recetar otra medicina o sugerirle algo mejor para la vida que usted lleva. Por ejemplo, si tiene problema para tomar una medicina cuatro veces por día, tal vez el doctor le recete otra que se pueda tomar sólo una o dos veces por día.

Ask Your Health Professional

Knowing when and how to take medicine helps you take control of your health. The following questions* will help you get the information you need.

1. **What is the name of the medicine, and what is it supposed to do?**
2. **How and when to take it, and for how long?**
3. **What foods, drinks, other medicines or activities should you avoid while taking this medicine?**
4. **Are there any side effects? What to do if they occur?**
5. **Is there any written information available about the medication? How, and where can you get it?**

1. **What is the medicine's name, and what does it do?**
   Know:

   - How long it should take for the medicine to show a beneficial effect.

2. **How and when to take it—and for how long?**
   Know:

   - Whether to take it with water or food or with a special medicine, or at the same time as other medicines;

* These questions were developed by the National Council on Patient Information and Education.

Pregúnteselo a su profesional de la salud

Usted puede cuidar mejor su salud si sabe cómo y cuándo debe tomar sus medicinas. Hable con el profesional de la salud que lo atiende. Estas preguntas* lo van a ayudar a obtener la información que necesita:

1. **¿Cómo se llama la medicina y para qué sirve?**
2. **¿Cómo y cuándo debe tomar la medicina y por cuánto tiempo?**
3. **¿Qué comidas, bebidas, u otras medicinas o actividades debe evitar mientras esté tomando esta medicina?**
4. **¿Hay efectos secundarios? ¿Qué debe hacer si ocurren?**
5. **¿Hay información escrita acerca de la medicina? ¿Cómo y dónde se puede conseguir la información?**

1. **¿Cómo se llama la medicina y para qué sirve?**
   Necesita saber:

   - Cuánto tiempo debe tardar la medicina en hacerle bien.

2. **¿Cómo y cuándo tomar la medicina y por cuánto tiempo?**
   Necesita saber:

   - Si debe tomarla con agua, con comida, con una medicina especial, o al mismo tiempo que otras medicinas.

* Estas preguntas fueron preparadas por el Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente.

- How to schedule it with your other nonprescription medicines;
- What to do if you miss or forget a dose;
- Whether you take it before, during or after meals;
- The timing between each dose. For example, does "four times a day" mean you have to take it in the middle of the night?
- What your doctor means by "as needed."

3. **What foods, drinks, other medicines or activities should you avoid while taking this medicine?**

   - Ask for suggestions if your eating habits or daily routine will have to change.

4. **Are there any side effects? What to do if they occur?** Know:

   - If the medicine will make you feel sleepy or affect your mood, your appetite, your ability to concentrate or other mental and physical activities.

5. **Is there any written information about the medicine? How and where can you get it?**

- A qué hora tomarla, en relación con las medicinas no recetadas que usted toma.

- Qué debe hacer si no pudo, o si se le olvidó, tomar una dosis.

- Si debe tomarla antes, durante o después de las comidas.

- Cuánto tiempo debe esperar entre las dosis. Por ejemplo, si la indicación: "Tómese cuatro veces al día", significa que debe levantarse a altas horas de la noche para tomar la medicina.

- ¿Qué quiere decir el doctor si le indica que tome una medicina "cuando sea necesario"?

3. **¿Qué comidas, bebidas, u otras medicinas o actividades debe evitar mientras esté tomando esta medicina?**

   - Pida sugerencias si va a tener que cambiar sus hábitos de alimentación o sus actividades.

4. **¿Hay efectos secundarios? ¿Qué debe hacer si ocurren?**
   Necesita saber:

   - Si la medicina le va a dar sueño o si va a afectar su apetito, su humor, su capacidad de concentración u otras actividades mentales o físicas.

5. **¿Hay información escrita acerca de la medicina? ¿Cómo y dónde se puede conseguir la información?**

Put Everything in Writing

Ask your doctor to write out a complete medicine schedule, with instructions on exactly when and how to take **all** your medicines. Find out from your primary-care doctor how your medicine schedule should be adjusted if you see more than one doctor.

- **Have your questions prepared.**
- **Keep a written record.**

Be Prepared

Several other people may be waiting to speak with your doctor. Prepare a list of questions before you visit or call.

Keep a Written Record of All Your Medicines

To help you organize information about your medicines and to remind you of what you need to discuss with your doctor, make a list—or have someone else make it—of all the medicines you are taking—both prescription and nonprescription. Bring this list with you when you see your primary-care doctor and any other health professional. It is very important that each of them know what medicines you are taking.

Tenga todo anotado

Pida al doctor que le escriba qué horario debe seguir para tomar sus medicinas, y también cuándo y cómo tomarlas. Si a usted lo atiende más de un médico, pregúntele a su médico principal cómo debe ajustar el horario teniendo en cuenta **todas** las medicinas que usted debe tomar.

- **Tenga preparadas sus preguntas.**
- **Mantenga una lista de sus medicinas.**

Esté preparado

Otras personas pueden estar esperando para hablar con su médico. Prepare una lista de preguntas antes de llamar o visitar al médico.

Mantenga una lista de todas sus medicinas

Haga, o pida que le hagan, una lista de todas las medicinas que está tomando, sean recetadas o no. Esto lo va a ayudar a organizar la información y a recordar lo que necesita consultar con su médico. Lleve su lista cuando visite a su médico principal o a cualquier otro profesional de la salud. Es muy importante que todos ellos sepan qué medicinas usted está tomando.

The list should include:

- the **name** of the medicine,
- the **doctor** who prescribed it,
- the **amount** you take and the **number of times** each day you take it,
- specific **instructions** on how to take the medicine,
- any unexpected **side effects** or precautions.

Ask your doctor or pharmacist where to obtain a personal medicine record booklet to help you organize this information.

Su lista debe incluir lo siguiente:

- el **nombre** de la medicina,
- el **doctor** que la recetó,
- la **cantidad** que usted toma y **cuántas veces** por día la toma,
- las **instrucciones** específicas para tomar la medicina,
- cualquier **efecto secundario** que esa medicina pueda producir o las precauciones que haya que tomar.

Pregunte a su médico o farmacéutico dónde puede obtener un libro de registro o una libreta para anotar toda la información acerca de sus medicinas.

Photo/Fotografía

Keep a list of all your medicines—and carry it with you.

Mantenga una lista de todas sus medicinas y llévela con usted.

Your Prescription Medicines

- Follow your doctor's instructions **exactly**.
- Take your medicines for the **entire** duration they are prescribed even if you feel better. **DON'T** stop taking them.
- Take **only** your own medicines—only those that are meant especially for you. Taking someone else's medicine may only mask your symptoms and make diagnosing your illness more difficult for your doctor.
- **Know** your medicines. If you take more than one type, be able to tell them apart by size, shape, color, number or name imprint, form (table or capsule) or container.

Photo/Fotografía

Some people find medicine containers with special caps or alarms helpful reminders.

A algunas personas, los envases con tapas especiales o con alarma les ayudan a recordar.

Sus medicinas recetadas

- Siga **exactamente** las indicaciones del médico.
- Tome sus medicinas durante el período **completo** que se las recetan y **NO** deje de tomarlas aunque se sienta mejor.
- Tome **sólo** sus propias medicinas, ya que son las únicas indicadas para usted. Las medicinas de otra persona pueden disfrazar los síntomas de una enfermedad, dificultando la tarea del médico para diagnosticarla.
- **Conozca** sus medicinas. Si toma varias, aprenda a distinguir una de la otra por el tamaño, la forma o el color, por el número o el nombre de la etiqueta, por el tipo (tableta o cápsula), o por el envase.

- Plan for medicines you need to take during the night. If you need to take more than one, try **NOT** to keep them by your bedside.

  If you must, place the pills on your bedside table, but store the bottles elsewhere. Turn on the light, and make sure you're taking the right medicine at the right time.

- Organize your medicine **schedule** at home. Many people use a chart or a written schedule. Some use vials with different colored caps, sectioned containers or containers with alarms that go off at set times.

- Store medicines in a cool, dry place, away from bright light: a kitchen cabinet or bedroom shelf maybe good. They should not be stored in places where warmth and moisture can alter their effectiveness. Unless specifically instructed, **DO NOT** store medicines in the refrigerator.

- Piense qué medicinas tiene que tomar por la noche. Si necesita tomar más de una, trate de **NO** dejarlas junto a la cama.

  Si no puede evitarlo, saque las pastillas que necesita y déjelas sobre la mesa de noche, pero guarde los frascos en otro lugar. Encienda la luz y tenga cuidado de tomar la medicina correcta a la hora indicada.

- Organice los **horarios** que debe seguir para tomar sus medicinas en casa. Muchas personas usan tablas u horarios escritos. Para otros resultan útiles los envases con tapas de colores diferentes, o los envases con secciones, o los que tienen una alarma que suena a una hora determinada.

- Guarde las medicinas en un lugar fresco y seco, protegido de la luz brillante, como un armario de la cocina o un mueble del cuarto. Las medicinas no deben guardarse en lugares muy calientes ni muy húmedos, porque pueden echarse a perder. **NO** guarde las medicinas en el refrigerador si no le han indicado que lo haga.

- Before you travel, ask your doctor or pharmacist how you should adjust your medicine schedule to account for changes in time, routine and diet. Take your doctor's and pharmacist's phone numbers with you. When flying, carry your medicines with you; do not pack them in your checked luggage. Be sure to store medicines in an insulated container shielded from direct sunlight. The glove compartment and trunk of your car are **not** good storage places, as temperatures can exceed 100 degrees.

- If young children are present, remember to place medicines out of their reach, and avoid taking medicines in their presence.

- Get prescriptions refilled far enough in advance to avoid running out of medicine, which will interfere with your schedule.

- It is a good idea to have your medicines reviewed by your health professional once a year. If you're taking several different medicines, ask your doctor or pharmacist to look at them all together. Some communities hold evaluations where a health professional reviews all the prescription and nonprescription medicines a person takes, to see whether they are still good or whether the person still needs them. You may want to find out whether there is such a program in your community.

- Antes de viajar, pregunte a su médico o farmacéutico cómo debe ajustar el horario para poder tomar sus medicinas teniendo en cuenta los cambios en su rutina y en su dieta a causa del viaje. Lleve con usted el número de teléfono del médico y del farmacéutico. Si viaja por avión, lleve las medicinas con usted; no las ponga en las maletas que van como carga. Siempre guarde sus medicinas en un envase sellado, protegido de la luz del sol. La guantera y el baúl de su carro **no** son buenos lugares para guardar medicinas, ya que la temperatura allí puede llegar a pasar de los 100 grados.

- Siempre guarde las medicinas fuera del alcance de los niños pequeños y no las tome delante de ellos.

- Renueve sus recetas con suficiente tiempo, para no quedarse sin tomar una medicina, pues esto alteraría los horarios.

- Es buena idea pedirle a su médico o farmacéutico que revise sus medicinas una vez al año. Si está tomando varias medicinas diferentes, pida que las revisen todas juntas. En algunas comunidades existen programas en los que los profesionales de la salud revisan todas las medicinas recetadas y no recetadas que una persona toma, para saber si todavía sirven o si todavía las necesita. Pregunte si su comunidad tiene este servicio.

Your Over-the-Counter Medicines

The range of health problems that can be treated with nonprescription medicines is large, and continues to grow because the Food and Drug Administration (FDA) is approving more and more products for over-the-counter sale. Common over-the-counter medicines include pain relievers, laxatives, cold preparations and antacids.

Your doctor needs to know what over-the-counter medicines you use because some, such as antacids, can alter the effectiveness of prescription medicines you are taking and significantly change their effectiveness. Therefore, it's critical that you talk with your doctor about your over-the-counter medicines.

The following tips may help you use over-the-counter medicines more wisely.

- Try to select over-the-counter products that have **only** the ingredients you need. Multi-ingredient products, such as combination cold remedies, may give you medicine for problems you don't have. Ask your pharmacist for advice.

- Check for package tampering and expiration date. Don't buy products if the packaging has been broken, or if the expiration date has passed.

Sus medicinas no recetadas

Muchos problemas de salud pueden tratarse con medicinas que se compran sin receta médica. Por otra parte, la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration, o FDA) aprueba todos los días la venta sin receta de nuevos productos. Los productos más comunes que se compran sin receta médica son las medicinas para el dolor (analgésicos) y para el resfriado, los laxantes y purgantes y los antiácidos.

Su médico necesita saber qué medicinas no recetadas usted toma, porque algunas de ellas, como los antiácidos, pueden cambiar la manera en que su cuerpo absorbe las medicinas recetadas y pueden disminuir su eficacia. Por lo tanto, si usted está tomando medicinas no recetadas, es muy importante que se lo mencione a su doctor.

Las sugerencias de abajo pueden ayudarlo a usar medicinas no recetadas de un modo más seguro.

- Trate de buscar productos que contengan **sólo** los ingredientes que usted necesita. Los productos que tienen muchos ingredientes, como las combinaciones para el resfriado, pueden contener medicinas para problemas que usted no tiene. Pídale consejo al farmacéutico.

- Fíjese en la envoltura de la medicina y en la fecha de vencimiento. No compre un producto si la envoltura está dañada o si la fecha está vencida.

- Don't use nonprescription medicines you may have around the house if packaging with dosage instructions and expiration date are no longer available.

- Use over-the-counter products **as directed** on the package. The medicine label is specifically designed to provide all the information you need in order to take the medicine correctly, including:

  Indications: what the medicine is for;
  Directions: how to take the medicine;
  Contents: active ingredients and inactive ingredients;
  Warnings: unusual reactions it may cause;
  Precautions: special care needed for its use.

- Most nonprescription medicines are intended for temporary use and this is usually stated on the medicine label. Talk to your doctor if you have been taking a nonprescription medicine for a long time.

- No use medicinas no recetadas si ya no tiene la información acerca de la dosis y la fecha de vencimiento.

- Use los productos no recetados **exactamente** como lo indica el envase. En la etiqueta aparece toda la información necesaria para tomar la medicina correctamente, incluyendo lo siguiente:

  Indicaciones: para qué es la medicina
  Instrucciones: cómo se debe tomar
  Contenido: ingredientes activos e ingredientes inactivos
  Advertencias: reacciones poco comunes que puede producir
  Precauciones: cuidados especiales para usarla

- La mayoría de las medicinas no recetadas se deben usar por poco tiempo, y esto se indica generalmente en la etiqueta. Si ha estado tomando por mucho tiempo alguna medicina no recetada, dígaselo a su médico.

Photo/fotografía

Read the medicine label—it tells you how to take the medicine properly.

Lea la etiqueta. La etiqueta le dice cómo tomar la medicina correctamente.

How to Save Money on Your Medicines

Medicines are an important part of treating an illness because they often allow people to be active and independent, and to remain at home rather than in the hospital. Nonetheless, medicines can be expensive. Here are some suggestions that might help you reduce the costs.

- If you need a medicine for a long period and the one you take has a long shelf life, you may be able to buy a larger quantity and get a discount.

- Stock up nonprescription medicines when they are on sale. Check the expiration dates, and make sure you use them within their time limit.

- Ask your doctor how much your medicine will cost. If it is too expensive, ask if there is a cheaper one you can take.

- Always ask your doctor before switching to a generic product to save money.

- One way of saving money on medicines is to compare prices and services at different stores. However, shopping at the least expensive store may not be a bargain if it doesn't provide services you want, such as home delivery, patient medicine profiles, availability of the pharmacist for consultation and senior citizen discounts.

Cómo ahorrar dinero en sus medicinas

Las medicinas son importantes en el tratamiento de una enfermedad porque, gracias a ellas, una persona puede mantenerse activa e independiente y quedarse en su casa, en vez de permanecer en el hospital. Sin embargo, las medicinas pueden ser caras. Aquí se dan algunas sugerencias para ayudarlo a gastar menos dinero en sus medicinas.

- Si necesita tomar medicinas por mucho tiempo y su medicina no se echa a perder con rapidez, pregunte si comprando una cantidad mayor la farmacia le daría un descuento.

- Compre bastantes medicinas no recetadas cuando estén con descuento. Fíjese en la fecha de vencimiento y no las use después de ella.

- Pregunte al médico cuánto van a costar sus medicinas. Si son demasiado caras, pregúntele si puede recetarle otras más baratas.

- Consulte siempre con el médico antes de cambiar la medicina recetada por otra genérica (que tiene la marca de la farmacia o de la tienda) aunque esta última sea más barata.

- Una manera de ahorrar dinero en medicinas es comparar los precios y servicios de diferentes farmacias. Sin embargo, fíjese si la farmacia más barata ofrece todos los servicios que usted necesita, como por ejemplo entrega a domicilio, perfil de medicación del paciente, posibilidad de consultar con el farmacéutico y descuentos para personas mayores.

How Your Pharmacist Can Help

- One of the most important services a pharmacist can offer is to talk to you about your medicines. He or she can help you understand how and when to take your medicines, what side effects you might expect and what interactions may occur. He or she can answer your questions and advise you in the store or over the telephone.

- Many stores keep track of medicines on their computer. If you buy your medicines at one store, and tell your pharmacist all the nonprescription medicines you take, he or she can make sure that your medicines don't interact harmfully with one another.

- Your pharmacist may be able to deliver medicines to your front door. This convenience helps in bad weather, or if you are unable to pick your medicines in person.

- Ask your pharmacist to dispense your prescription medicines in easy-to-open containers if you have difficulty removing child-proof caps.

- Your pharmacist may be able to print labels on the containers of prescription medicines in larger type for easier reading.

- Your pharmacist may also be able to supply written information to help you learn more about your prescription medicines.

Cómo puede ayudarlo su farmacéutico

- Uno de los servicios más importantes que puede prestar el farmacéutico es hablar con usted acerca de las medicinas que usted toma. El o ella puede ayudarlo a comprender cómo y cuándo tomar sus medicinas, además de decirle qué efectos secundarios y qué interacciones pueden esperarse. También puede responder a sus preguntas y aconsejarlo tanto en la farmacia como por teléfono.

- Muchas farmacias mantienen en la computadora toda la información acerca de las medicinas que venden. Si usted siempre compra sus medicinas en la misma farmacia, dígale al farmacéutico qué medicinas recetadas y no recetadas toma. El o ella le va a decir lo que usted debe hacer para evitar una mala combinación de medicinas que le pueda causar daño.

- Pregunte a su farmacéutico si puede enviarle las medicinas a su casa. Esto es una gran ayuda cuando hace mal tiempo, o si usted no puede ir a buscarlas en persona.

- Si tiene dificultad en abrir las tapas a prueba de niños, pida a su farmacéutico que utilice frascos fáciles de abrir para poner sus medicinas recetadas.

- Su farmacéutico puede escribir en letras más grandes las etiquetas de las medicinas recetadas, para que se puedan leer más fácilmente.

- Su farmacéutico le puede dar información escrita para que usted pueda aprender más acerca de sus medicinas recetadas.

Helpful Tips

Tell your health professional:

1. the medicines you take;
2. your medical history;
3. your eating habits;
4. if you have trouble telling your medicines apart;
5. if you have trouble swallowing tablets; and
6. if you have trouble following your medicine schedule.

Ask your health professional:

1. What is the name of the medicine, and what is it supposed to do?
2. How and when to take it, and for how long?
3. What foods, drinks, other medicines or activities should you avoid while taking this medicine?
4. Are there any side effects? What to do if they occur?
5. Is there any written information available about the medication? How, and where can you get it?

Always put everything in writing , and

Save money . . .

- Buy a larger quantity and get a discount.
- Stock up when they are on sale.
- Ask your doctor how much your medicine will cost.
- Always ask your doctor before switching to a generic product.
- Compare prices and services at different stores.

Take Me With You

Your Prescription Medicines

- Follow your doctor's instructions **exactly**.
- Take your medicines for the **entire** duration.
- Take **only** your own medicines.
- **Know** your medicines.
- Plan for medicines you need to take during the night.
- Organize your medicine **schedule** at home.
- Store medicines in a cool, dry place, away from bright light.
- Before you travel, ask your doctor or pharmacist how you should adjust your medicine schedule.
- If young children are present, place medicines out of their reach.
- Get prescriptions refilled far enough in advance to avoid running out.
- Have your medicines reviewed by your health professional once a year.

Your Over-the-Counter Medicines

- Try to select over-the-counter products that have **only** the ingredients you need.
- Check for package tampering and expiration date.
- Don't use nonprescription medicines if packaging with dosage instructions and expiration date are no longer available.
- Use over-the-counter products **as directed** on the package.
- Talk to your doctor if you have been taking a non-prescription medicine for a long time.

Consejitos útiles

Menciónoselo a su profesional de la salud:

1. las medicinas que usted toma
2. su historia médica
3. sus hábitos de alimentación
4. si tiene dificultad para reconocer las medicinas
5. si tiene dificultad para tragar pastillas o tabletas
6. si tiene dificultad para seguir el horario

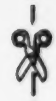
Pregúnteselo a su profesional de la salud:

1. ¿Cómo se llama la medicina y para qué sirve?
2. ¿Cómo y cuándo debe tomar la medicina y por cuánto tiempo?
3. ¿Qué comidas, bebidas, u otras medicinas o actividades debe evitar mientras esté tomando esta medicina?
4. ¿Hay efectos secundarios? ¿Qué debe hacer si ocurren?
5. ¿Hay información escrita acerca de la medicina? ¿Cómo y dónde se puede conseguir la información?

Siempre tenga todo anotado, y

Ahorre dinero . . .

- Compre una cantidad mayor si la farmacia le da un descuento.
- Compre bastantes medicinas cuando estén con descuento.
- Pregunte al médico cuánto van a costar sus medicinas.
- Consulte siempre con el médico antes de cambiar la medicina recetada por otra genérica.
- Compare los precios y servicios de diferentes farmacias.



Sus medicinas recetadas

- Siga **exactamente** las indicaciones del médico.
- Tome sus medicinas durante el período **completo.**
- Tome **sólo** sus propias medicinas.
- **Conozca** sus medicinas.
- Piense qué medicinas tiene que tomar por la noche.
- Organice los **horarios** que debe seguir para tomar sus medicinas en casa.
- Guarde las medicinas en un lugar fresco y seco, protegido de la luz brillante.
- Antes de viajar, pregunte a su médico o farmacéutico cómo debe ajustar el horario para poder tomar sus medicinas.
- Siempre guarde las medicinas fuera del alcance de los niños pequeños.
- Renueve sus recetas con suficiente tiempo, para no quedarse sin medicina.
- Es buena idea pedirle a su médico o farmacéutico que revise sus medicinas una vez al año.

Sus medicinas no recetadas

- Trate de buscar productos que contengan **sólo** los ingredientes que usted necesita.
- Fíjese en la envoltura de la medicina y en la fecha de vencimiento.
- No use medicinas no recetadas si ya no tiene la información acerca de la dosis y la fecha de vencimiento.
- Use los productos no recetados **exactamente** como lo indica el envase.
- Si ha estado tomando por mucho tiempo alguna medicina no recetada, dígaselo a su médico.

Medicine Chart/Tabla de medicinas

Name of Medicine/Purpose *Nombre de la medicina/Propósito*	Color *Color*	Shape *Forma*	Size *Tamaño*	Directions/Precautions *Instrucciones/Precauciones*	Times *Horas*
51					52

Medicine Chart/Tabla de medicinas

Name of Medicine/Purpose *Nombre de la medicina/Propósito*	Color *Color*	Shape *Forma*	Size *Tamaño*	Directions/Precautions *Instrucciones/Precauciones*	Times *Horas*

COSSMHO
The National Coalition of Hispanic Health
and Human Services Organizations
1501 Sixteenth Street, NW
Washington, D.C. 20036-1401
(202) 387-5000

Council on Family Health
225 Park Avenue South, Suite 1700
New York, NY 10003
(212) 598-3617

PRINTED ON RECYCLED PAPER